Demandez conseil à votre pharmacien

> Pour qu'il vous explique quels sont les produits dangereux pour vos pieds :
- pinces et ciseaux agressifs,
- pierres et râpes,
- coricides.

> Pour qu'il examine vos pieds si vous avez un doute sur une lésion.

> Pour qu'il vous adresse à votre médecin sans retard à la moindre anomalie.

Consultez un podologue-pédicure

> Précisez-lui que vous êtes diabétique.

> Il vous dira après examen si vos pieds sont à risque.

> Il traitera les zones de callosité et réduira ainsi le risque de lésions.

> Il veillera à bien couper et polir vos ongles.

> Il examinera vos chaussures (apportez-les toutes en consultation).

> Il est équipé d'instruments techniques pour voir si vos pieds présentent des zones d'excès de pression et pourra ainsi vous prescrire des semelles ou chaussures adaptées.

> En cas de lésions, il saura vous orienter vers un médecin généraliste ou spécialiste car il n'est pas habilité à traiter des ulcères de pieds.

> Consultez-le une fois par an.
Le remboursement de la prestation d'un pédicure-podologue est possible mais encadré (patients ayant des lésions de grade 2 ou 3 ; nombre de séances).

Roche Diabetes Care France
2, avenue du Vercors
38240 Meylan

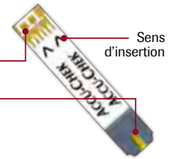
Gamme Accu-Chek® Performa

Roche

- Mesure de la glycémie en 5 secondes avec 0.6 µl[1]
- Identification des glycémies pré et post-prandiales[2]
- Moyenne des glycémies sur les 7, 14, 30 et 90 jours[3]
- Rappel des glycémies post-prandiales

Bandelette extra-large Accu-Chek® Performa

- 6 électrodes pour contrôler les conditions d'utilisation avant chaque mesure
- Zone de dépôt colorée en entonnoir
- Utilisation jusqu'à la date de péremption pour les flacons entamés conservés et utilisés correctement[1]



11/2014 - Les produits Accu-Chek sont des dispositifs d'Auto-Surveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. Fabricant : Roche Diagnostics GmbH (Allemagne) – Distributeur : Roche Diabetes Care France. Ces dispositifs médicaux et dispositifs médicaux de diagnostic in vitro sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette reglementation le marquage CE. Lire attentivement la notice. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. En cas de discordance entre résultat et votre état de santé actuel, contactez votre professionnel de santé. 14/04/ROCHEDIAG/GP001 rev.01

[1] Notice bandelette Accu-Chek Performa (2012-09). [2] 1 ou 2 heures après le repas. [3] Manuel d'utilisation lecteur Accu-Chek Performa (2013-06) et Accu-Chek Performa Nano (2012-05).

Roche Diabetes Care s'implique à vos côtés !

→Hotline diététique
Pour répondre à vos questions sur l'alimentation
0811 03 06 45 *(n° Azur - prix d'un appel local)*

→www.cuisinevirtuelle.fr
Un site ludique et interactif pour composer ses repas et calculer leurs apports nutritionnels en ligne

DIABÈTE & NUTRITION

→Gluci-Chek
L'application qui compte les glucides, pour les personnes traitées par insuline
www.gluci-chek.fr

papiers
Agissez pour le recyclage des papiers avec Roche et Ecofolio.

Directeur de Publication
F. Jacquiey
Comité de Rédaction
S. Halimi, P.Y. Benhamou, A. Rüeff
C'est-à-dire

5128 - www.pro-gr.eu ref. 57000865 11/2014 – PA-339-14

C'EST-À-DIRE

PIED DIABÉTIQUE

Roche

Pied diabétique

ROCHE vous informe

Connaître les mesures simples permettant d'éviter la plupart des problèmes

PIED DIABÉTIQUE

Des mesures simples permettent d'éviter la plupart des problèmes.

Les pieds peuvent constituer chez certains diabétiques une partie du corps fragile qui mérite une grande attention. Des précautions simples permettent de prévenir des lésions parfois lourdes de conséquence.
La situation qui conduit à ce qu'on appelle « pied diabétique » débute par une lésion qui semble minime et qui était presque toujours évitable mais dont l'évolution peut rapidement devenir redoutable en l'absence d'une prise en charge immédiate et compétente.

Les mesures préventives sont simples :

> dépister les personnes à risque,

> respecter une hygiène locale simple mais quotidienne,

> réaliser un examen fréquent de ses pieds si nécessaire par une tierce personne en quête de la moindre anomalie,

> bien choisir ses chaussures, toujours porter des chaussettes et ne pas marcher pieds nus,

> prendre si possible l'avis d'un podologue.

Vous êtes à risque si

> vous êtes âgé, ou très âgé,

> vous avez des problèmes articulaires, une déformation au niveau des pieds, des orteils qui se chevauchent,

> vous vivez seul, et une mauvaise vue ou un manque de souplesse vous empêchent d'examiner vos pieds,

> vous avez déjà eu une lésion du pied,

> vous avez une complication rénale, rétinienne ou artérielle,

> vous avez une neuropathie (signes d'une atteinte des nerfs) :
- perte de sensibilité,
- douleurs dans les jambes surtout au repos, le soir, la nuit,
- fourmillements ou crampes,

> vous avez une artériopathie (atteinte des artères) :
- douleurs et crampes dans les mollets à la marche (donc à l'effort)
- peau fragile, froide, sèche et fine aux pieds.

> Le tout peut et doit être dépisté par un examen médical simple mais soigneux.

Cette complication ne concerne presque jamais les jeunes diabétiques de type 1 si le diabète évolue depuis moins de 15 ans, ou les patients plus âgés n'ayant développé aucune autre complication.

Les ulcères de pied : où se développent-ils ?

> sur les zones de frottement, en cas de déformation ou de chaussure mal adaptée,

> le plus souvent sur ou sous le gros orteil,

> sur les bords des pieds en général à cause de chaussures trop étroites,

> sous une zone de callosité (zone de corne épaisse) insensible,

> entre les orteils :
ces lésions de macération ou de frottement entre orteils sont souvent en cause et peuvent tourner mal très vite (en quelques heures ou quelques jours),

> aux talons si les callosités sont épaisses, sèches et fissurées.

N'oubliez pas que ces lésions sont presque toujours indolores et passent longtemps inaperçues, conséquence de la neuropathie qui réduit la sensibilité.

Mieux vaut prévenir

Connaissez bien votre pointure et **choisissez vos chaussures un peu grandes** mais pas trop !

> Achetez plutôt vos chaussures en fin de journée, vos pieds seront plus gonflés.

> Passez la main dans vos chaussures pour vérifier l'état intérieur avant de les chausser.

> Ne mettez pas de chaussures neuves plus d'une demi-journée.

> Pour vous mesdames, les talons hauts sont plutôt déconseillés.

> Portez toujours des chaussettes, plutôt en coton (évitez les fibres synthétiques) et changez-les tous les jours.

> Faites en sorte que les bas ou chaussettes ne soient pas trop grands et ne fassent pas de plis à l'intérieur de vos chaussures risquant frottements, irritations et blessures.

> Lavez vos pieds tous les jours puis essuyez-les bien, notamment entre les orteils pour éviter toute macération.

Attention aux chocs et traumatismes

> Portez des chaussures de sécurité ou au moins solides sur le dessus si votre métier ou d'autres circonstances l'exigent.

> Attention aux chutes d'objets lourds sur vos pieds.

> Ne marchez pas pieds nus à la maison comme en vacances, en particulier à la plage ou dans l'herbe.

> Attention aux chaussures ou bottes portées durant vos loisirs.

Bien connaître son diabète, c'est essentiel !

Bien connaître son diabète

Marcheurs et sportifs, soyez très prudents : choisissez bien vos chaussures neuves et portez-les progressivement.
Attention à certains loisirs : danse, pêche surtout, mais aussi patinage, rollers.

Attention : les gestes qu'il faut éviter

> Ne pas couper les ongles trop courts, ni les laisser trop longs.

> Ne pas arracher un bout d'ongle, une peau morte, un cor, une zone de corne.

> Eviter d'appliquer un produit corrosif (coricide) pour ramollir les cors.

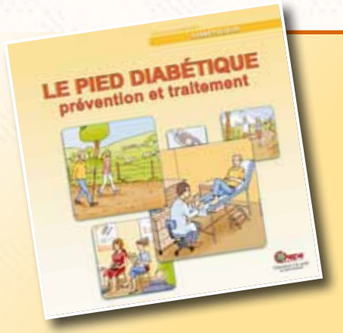
> Ne pas utiliser d'instruments trop râpeux ou coupants en métal, préférer une pierre ponce douce en pierre naturelle ou synthétique.

> Ne pas utiliser de ciseaux pointus ou de pinces coupantes, préférer des ciseaux à bouts ronds.

Prévenir les podologues-pédicures que vous êtes diabétique parce que certains gestes peuvent entraîner des lésions s'ils ignorent votre maladie.

> Eviter les bains de pieds prolongés (plus de 10 minutes) qui ramollissent les peaux mortes et sont des portes d'entrée aux infections, en particulier entre les orteils ou sur une zone de corne épaisse. N'utilisez pas de produit trop agressif (pas d'eau de javel).

> Eviter l'exposition à une source de chaleur pouvant entraîner des risques de brûlures : bouillotte, cheminée…



A découvrir !

Une BD pour mieux comprendre ce qu'on appelle « le pied diabétique »

Disponible gratuitement sur simple demande au :
0820 201 045
(N° Azur – prix d'un appel local)